

건강 칼럼

감기

**날**씨가 이제 아침저녁으로 추위를 느낄 만큼 일교차가 커졌다.

이렇게 온도 변화가 심할 때는 서로 감기 조심하시라고 인사한다. 기온의 변화가 심하면 체온조절에 어려움을 겪을 수 있고 실제로 감기에 잘 걸린다.

우리 몸의 체표면의 온도가 떨어지면 몸의 면역기능이 그만큼 떨어진다. 그래서 추위에 떨고 나면 감기에 잘 걸린다.

요즘은 가을에 독감 예방주사를 맞는 경우가 많다. 그래서 겨울에 감기 걱정이 없다고 생각하는 경우가 있는데 이것은 잘못된 생각이다.

독감과 일반적인 감기는 서로 다



윤근찬  
경희한의원장·한의학박사

른 질병이다. 그래서 독감 예방주사는 감기와는 상관없이 조심하고 관리해야 한다.

감기는 만병의 근원이라고 한다. 이것은 감기가 다른 병으로 진행된다는 것이 아니라 대부분의 감염성 질환이나 급성염증성 질환의 초기 증상이 감기 증상인 발열 오한 몸

살증상등과 유사하기 때문에 그렇게 생각 되어진 것이 아닌가 생각된다.

또한 감기에 잘 걸린다는 것은 그만큼 면역력이 떨어져 있기 때문에 다른 병에도 잘 걸리는 것일게다. 감기 그 자체는 가볍게 생각해도 되지만 바로 회복이 되지 않을 때

는 다른 질환과의 감별이 필요하고 면역력을 강화 시킬 수 있는 방법을 강구해야 할 것이다. 그리고 일년에 한두 번 가볍게 감기를 앓고 지나가는 것은 우리의 면역체계를 점검하고 저항력을 키워 나가는 계기가 될 것이다.

면역력 강화를 위해서는 첫째 내 몸의 체력이 감당할 수 없는 과로를 피해야 한다. 둘째 규칙적인 생활과 운동을 통하여 체력을 키우고 생활의 리듬을 만들어야한다. 셋째 균형 잡힌 영양공급을 통하여 면역증강에 힘써야한다.

면역력이 많이 떨어지는 환절기에는 기혈을 보하는 보약을 복용해서 기혈의 균형을 맞춰 주는 것도 좋은 방법이다.

기자수첩

지역발전의 대의를 생각해야

진안 마이산케이블카 설치문제를 놓고 이 지역 출신 김현철 전북도원이 적극 반대하고 나선 가운데 마이산 북부상인회와 진안시장상인회 등은 찬성을 하는 등 지역내 40여개 사회단체가 찬반으로 의견이 나뉘어 큰 갈등을 빚고 있다. 마이산이라는 명산에 케이블카를 설치하는 사업이기에 주민들의 관심 또한 높은 것은 이해할 수 있을 것이다.

진안군은 60~70년대 인구가 10만여 명에서 현재 2만6000여명 수준까지 떨어지고 고령화가 31%에 달하는 등 농촌과소화로 인한 어려움을 겪고 있다.

이런 상황이 최근 들어서는 자치단체 소멸 위기까지 나올 정도이다. 진안군은 위와 같은 위기를 벗어나



우태만  
지방부 진안주재

기 위해 그동안의 마이산 관광에 새로운 패러다임으로 케이블카 사업을 추진하고 있다. 마이산을 비롯한 관광산업 활성화만이 침체의 늪에 빠진 진안군을 재생시킬 수 있다는 강한 믿음을 가지고 있다.

그러나 김현철 도의원은 '주민들의 의견을 적극 수렴 했는지', '진안군의 재정을 고려한 국비확보가 이루어

어 졌는지' '적자운영 예상', '경관 훼손 등을 이유로 들어 적극 반대하고 있다.

진안군은 지난해 11월 주민설문조사 등을 통해 주민 53% 찬성을 얻은 바 있고 국비 확보 부분에 대해서도 국토교통부 등 다양한 통로를 통해 국비 확보에 만전을 기하고 있다.

적자운영 면에서도 지난해 11월 7일 타당성조사 최종보고서에서 2019년 연간수익 29억여원 중 운영경비 22억여원으로 7억여원이 연간 순 수익으로 연구 검토된바 있다.

경관훼손 부분도 암바이풍과 수미이봉을 연결하는 형태가 아닌 봉두봉 주변으로 가는 형태로 공제선에 나타나지 않는다.

이를 근거로 진안군에향본부를 비롯

한 40여개의 사회단체장과 (가칭)마이산 케이블카 설치추진위원회, 진안군 300여개 마을을 대표하는 300여명의 이장 등이 케이블카 설치 찬성을 위한 성명을 여러 차례 발표하기도 했다.

사회단체 회원, 진안상인회, 마이산상인회 등 군민들은 진안군정에 적극 협조해야 할 도의원이 케이블카 사업 등을 반대하고 나서자 소문대로 내년 지방선거에서 군수 후보로 출마하기 위해 견제에 들어간 것 아니냐는 의혹의 눈초리를 보내고 있다.

따라서 찬반 양측은 이번 기회에 마이산 케이블카 설치가 진정 지역발전에 도움이 될지, 안될지를 깊이 생각한 후 현명한 행동을 해야 후손들에게 비난을 받지 않을 것이다.

독자제언

아침에 일어나면서부터 밤에 잠자리에 들기 전 까지 손에서 스마트폰을 놓지 못할 만큼 현대인에게 스마트폰은 생활이 되어 가고 있다. 스마트폰 이용률이 증가하면서 사이버 공간의 익명성과 개인 이기주의의 문화에 편승한 악의적인 댓글은 개인의 명예를 훼손함은 물론 폭력 수준으로까지 비화되는 등 심각한 지경에 이르고 있는 실정이다.

사람을 비방할 목적으로 정보통신망을 통하여 공연히 허위의 사실을 적시하여 타인의 명예를 훼손하는 경우에는 7년 이하의 징역, 10년 이하의

표현의 자유 아닌 '사이버 명예훼손'

자격정지 또는 5,000만원 이하의 벌금에 처할 수 있도록 법에 규정하고 있고, 인터넷상 모욕도 3년 이하의 징역 또는 3,000만원 이하의 벌금으로 규정되어 있다.

일반 명예훼손의 경우 2년 이하, 출판물에 의한 명예훼손은 3년 이하의 징역에 처해지는데 비해 인터넷상 명예훼손에 무거운 처벌이 가능한 것은 온라인상에서의 명예훼손 행위는 인터넷의 특성인 신속성과 전파성 때문

에 피해가 빠르고 규모가 크게 나타나기 때문에 피해자의 법외 침해가 커서 일반 명예훼손죄에 비해 그 형이 높은 것이다.

악성댓글이 표현의 자유라고 주장하는 사람도 있다. 표현의 자유란 자신의 생각, 의견, 주장 등을 아무런 억압 없이 외부에 나타낼 수 있

는 것을 의미한다. 그런데 과연, 누군가를 비방하고 깎아내리는 것이 목적인 악성댓글이 표현의 자유 일 수 있을까?

한 순간의 실수로 피해자에게 돌이킬 수 없는 상처를 주고 자신도 범죄자가 될 수 있다는 경각심을 가지고 악성댓글 보다는 서로 존중하고 배려하는 성숙한 사이버 문화를 만드는 데 모두의 노력이 필요한 시점이다.

박재원 전북경찰청 경찰관기동대 순경

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사설

포항 지진, 남의 일 아니다

포항에서 지난 15일 오후 2시 반경에 발생한 지진이 연일 큰 교훈을 주고 있다. 기록상으로는 리히터 5.4로 지난해 9월 12일 저녁에 있었던 5.8 보다 규모가 작지만 피해가 훨씬 크기 때문이다. 피해 당사자들인 포항 시민들은 말할 것도 없고, 텔레비전 뉴스를 통해 그걸 확인하는 모든 국민들도 큰 충격을 먹은 것이다.

포항에서 발생한 지진은 경우에 따라 발생된 지진보다 피해가 컸다. 한층더 가속사건물의 외벽이 무너져 내릴 때 시멘트 먼지를 뒤집어 쓴 채로 비명을 지르며 피신하는 학생들의 모습은 모든 국민에게 심각한 한 가지 사실을 확인시켜 주었다. 한국도 이제 지진 안전지대가 아니라는 걸 말이다. 건물의 기둥이 부러져 철골이 드러나고, 담벼락이 무너져 도로에 정착해둔 차량들이 못쓸 정도로 찌그러지고, 마트에 진열한 물품들이 마구 쏟아져 내리던 장면은 벌어진 입을 다물지 못하게 했다.

포항에서 발생한 지진은 결코

남의 일 아니다. 전북도는 포항에서 발생한 지진 피해를 보면서 만약의 경우를 생각해 미리 안전 매뉴얼을 만들어둬야겠다.

올해 5월에 구례에서 지진이 발생했을 때가 생각난다. 그때 전북도가 보여준 반응은 믿음직스러운 것이 아니었다. 지진 발생 지역이 전북이 아니고 또 규모가 미미해서 그랬는지 모르지만 구체적인 대응이 있었어야 했다.

전북도가 더 잘 기억하고 있더라도 우리 지역에서도 지진이 발생한 게 한두 번이 아니다. 익산 합열에서도 지진이 발생한 적이 있고, 장수에서도 지진이 발생한 적이 있다. 전북도는 그것을 늘 삼기해야겠다. 그때 그 지진이 큰 피해를 주지 않은 것은 사실이다. 그래도 전국적인 뉴스의 대상이 됐고 가슴을 쓸어내리게 했던 것은 사실이다. 전북도는 도민을 위해 지진 안전 매뉴얼을 마련해 속히 계몽 작업을 벌여야겠다.

국가예산 추가 증액 확보 절실

국회 예결위원회가 각 광역자치체들이 신청한 사업들에 대한 심사에 들어갔다. 예산에 실제 맞게 감액하거나 증액하기 위해서이다. 그러므로 전북도는 이번 기회에 사활을 걸어야겠다. 끈질기게 이쪽의 입장을 설득해서 예산을 추가로 확보하려면 반드시 그래야 한다. 그동안 도지사와 관계자들이 발빠른 행보를 보여줬는데 이제 남은 힘을 다해야 한다.

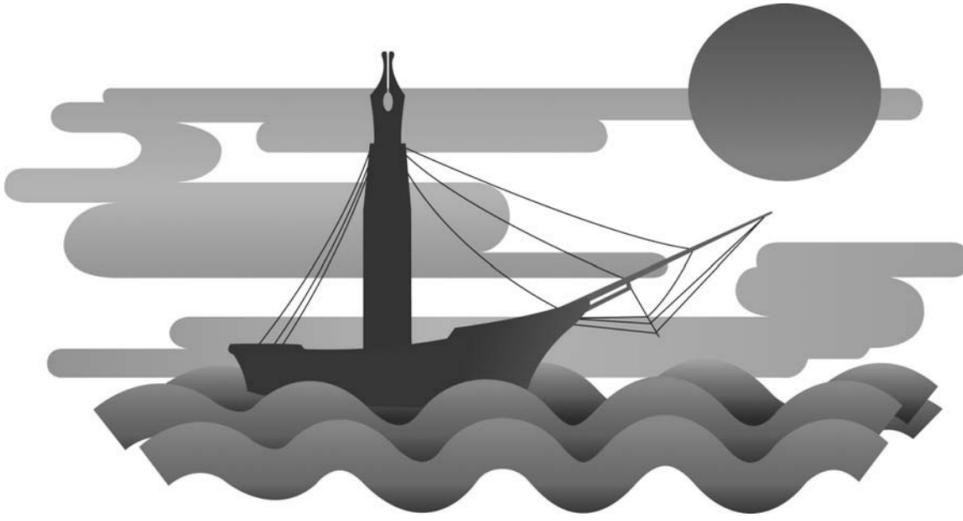
우리 전북의 경우는 다른 광역시도 지자체와 비교해 오래도록 차별을 당해왔다. 이제 그런 일은 없어야겠다. 역대 정부의 예산 차별에 이의를 제기해 이쪽의 지분을 더 늘려야 한다.

국토의 모든 지역이 고루 발전해야 하는데 우리 전북은 지난 수십 년동안 그게 아니었다. 그래서 전국의 다른 광역시도와 비교해 낙후의 모습이 뚜렷하다. 이런 모습은 국토의 균형 발전론과 맞지 않는다. 전북도더러 이런 말을 반복하는 이유가 있다. 전북도는 도민들이 하는 말을 대변해야 한다. 지금 지역 발전을 위해서는 도민의 바람을 구체적으로 확실히 전달해야한다는 것이다. 여기 거듭 강조해 말하거니와 증액된 예산 확보는 도민의 간절한 바람이다. 전북도는 이번엔 도민들에게 윈

을 확실하게 보여 주어야 한다. 역대 정부의 예산 배분 방식을 보면 지역 차별 의도가 역력했다. 다른 지역의 예산 증가율에 비해 전북의 예산은 겨우 10% 정도를 따라가는 형편이었으니 말이다. 그것은 차별이라도 보통 차별이 아니었다. 그것은 차별이 당연했던 것으로 인식되게 해서 안 된다. 전북도는 제 목소리를 내야 한다. 전북도는 도민의 정서가 어떠한지 헤아려야 한다. 영남과 호남이 확연히 비교 구분돼 버린 지는 아주 오래됐다. 다른 지역과 비교해도 한참 뒤쳐져 있다. 그게 한두 해도 아니고 수십년 동안 그랬으니 낙후가 크게 표나고 있다.

전북의 지난해 경제 성장률은 0%였다. 전국에서 유일한 기록이다. 전북도 관계자들은 올해 예산이 증액된 것에 의미를 부여하고 싶겠지만 그것은 안될 말이다. 물가 인상률에도 못 미치는 증액에 대해 무슨 의미를 부여할 수 있겠는가. 그러므로 전북도는 막판까지 뜨거운 활약을 보여야 한다. 반복해 말한 것을 또 말하고 있거니와 증액된 예산 확보는 도민의 절실한 요구이다. 도지사와 관계자들의 끈기와 실력발휘를 기대하는 바이다.

전주매일 전자신문 www.jjmaeil.com



**용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지**

“더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문”을 위해 전주매일의 전 직원들은 ‘전북 최고의 신문’을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 행태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 **전주매일**